BAB 5

Kebugaran Jasmani

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini kalian akan diperkenalkan dengan berbagai pelatihan kebugaran jasmani, di antaranya:

- kekuatan otot
- daya tahan otot
- daya tahan jantung dan paru-paru
- kelentukan dan keseimbangan
- kecepatan dan kelincahan

Uraian Materi

Sumber: www.i.ehow.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.img4.realsimple.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.thaiwebsites.com [21 Juni 2009]

Gambar 5.1 Beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani

Setiap orang tentu menginginkan kebugaran jasmaninya tetap baik. Seseorang yang kebugaran jasmaninya baik juga memiliki derajat kesehatan yang baik pula. Kebugaran jasmani memiliki dua aspek, yaitu kesehatan dan performa.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan aspek kesehatan, yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, dan fleksibilitas. Adapun kebugaran jasmani yag berkaitan dengan aspek performa, yaitu koordinasi, agilitas, kecepatan, dan keseimbangan.

Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani bermacam-macam. Tahukah kalian bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani? Bagaimana cara melakukan gerakannya? Jawaban semua pertanyaan tersebut akan dibahas pada materi berikut ini.

Cobalah, sesering mungkin kalian memperhatikan siaran televisi. Di sana, kalian nanti akan menemukan suatu tayangan kebugaran jasmani. Latihan kebugaran jasmani ada yang menggunakan berbagai alat, namun ada juga yang cukup dengan gerakan saja. Berikut ini kalian diajak untuk mempelajari berbagai pelatihan tentang kebugaran jasmani.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:
1. Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot.
2. Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru.
3. Mempraktikkan jenis latihan kelentukan dan keseimbangan.
4. Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan.
5. Menjaga keselamatan diri, disiplin, dan tanggung jawab.
6. Mempunyai pengetahuan tentang kebugaran jasmani.

A. Jenis Latihan Kekuatan dan Daya Tahan

Melakukan berbagai jenis latihan kekuatan, akan sama halnya membentuk daya tahan tubuh. Kekuatan atau daya tahan tubuh bergantung bagaimana kebiasaan kita melatih daya tahan otot. Kekuatan dan daya tahan otot adalah komponen dari tingkat kebugaran tubuh kita.

Salah satu komponen kesegaran jasmani adalah kekuatan (*strength*). Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot merupakan unsur yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dengan kekuatan yang baik seseorang akan lebih gesit dalam bergerak dan efisien.

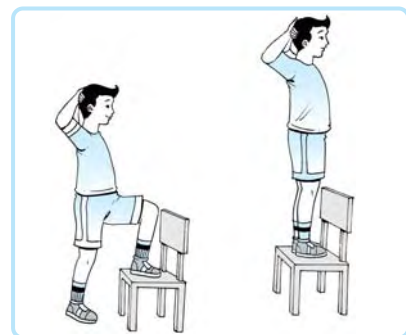
Ketahanan otot erat kaitannya dengan kesehatan otot. Ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau kemampuan otot untuk melakukan tugas gerak selama periode waktu tertentu.

Jadi, perbedaan antara kekuatan otot dan daya tahan otot terletak pada penekanannya. Kekuatan otot berkembang jika beban yang dilakukan makin meningkat, sedangkan daya tahan terbentuk melalui beban yang tetap namun dilakukan secara berulang-ulang dalam satu kesempatan.

Berikut ini bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan.

1. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Kaki

Latihan ini untuk mengembangkan otot kaki. Squat jump atau naik turun bangku.

a. Sikap awal:
   1. Berdiri, dua kaki dibuka, kiri di depan, kanan di belakang.
   2. Tangan dikunci di atas kepala.
b. Gerakan:
   1. Langkahkan salah satu kaki ke atas bangku.
   2. Berdiri tegak di atas bangku.
c. Sikap akhir:
   1. Turun dari bangku dengan melangkah.
   2. Berdiri seperti semula.
   3. Lakukan gerakan naik turun bangku berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

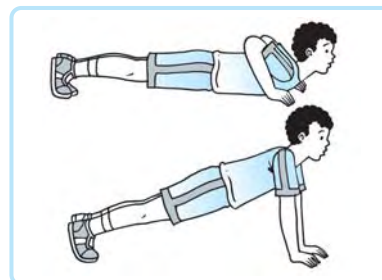
Gambar 5.2 Latihan naik turun bangku

2. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan

Latihan ini umumnya dilakukan dengan *push up*.

a. Sikap awal:
   1. Badan telungkup di lantai.
   2. Kedua tangan memegang lantai, di samping dada.
   3. Jari kaki menapak rapat.

b. Gerakan:
   1. Tangan mengangkat tubuh hingga tangan lurus.
   2. Badan bertumpu pada kedua tangan dan ujung kaki.

c. Sikap akhir:
   1. Badan, kaki, dan tangan kembali ke sikap awal, yaitu telungkup.
   2. Pandangan lurus ke depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

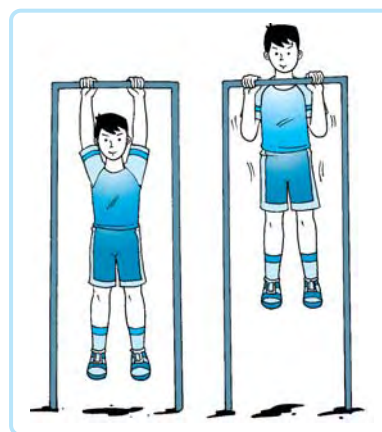
Gambar 5.3 Push up

3. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Bahu

Latihan ini umumnya dilakukan dengan pull up.

a. Sikap awal:
   1. Berdiri di bawah tiang sejajar.
   2. Bergelantungan di tiang sejajar.

b. Gerakan:
   1. Mengangkat tubuh sampai ke atas leher.
   2. Menurunkan badan kembali.

c. Sikap akhir:
   1. Tangan diluruskan, badan bergelantungan.
   2. Kembali ke sikap awal berdiri.

Sumber: Dokumen Penerbit

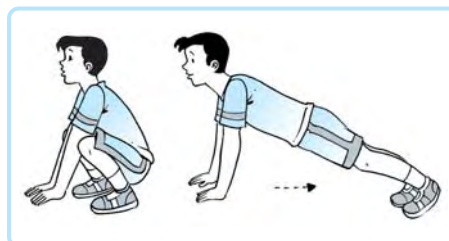
Gambar 5.4 Pull up

4. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Dada

Latihan ini umumnya dilakukan dengan squat thrust.

a. Sikap awal, berdiri, kedua tangan di samping, dan pandangan ke depan.

b. Gerakan:
   1. Jongkok, kedua tangan menempel di lantai.
   2. Badan telungkup, kedua kaki dilecutkan ke belakang.

c. Sikap akhir: kembali ke sikap berdiri dengan melompat.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.5 Squat thrust

e. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut

Latihan ini umumnya dilakukan dengan *sit up*.

a. Sikap awal:
   1. Sikap berbaring telentang.
   2. Kaki/lutut ditekuk, ujung kaki dipegang oleh teman.
   3. Tangan di samping telinga.

b. Gerakan:
   1. Badan diangkat ke arah kaki.
   2. Siku tangan menyentuh lutut secara silang.

c. Sikap akhir:
   1. Badan kembali ke sikap semula, duduk rileks, kaki diluruskan.
   2. Pandangan ke depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

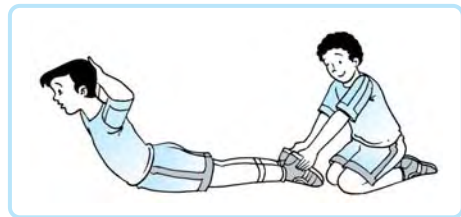
Gambar 5.6 Sit up

f. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Pinggang

Latihan ini umumnya dilakukan dengan back up.

a. Sikap awal:
   1. Badan telungkup.
   2. Tangan di belakang kepala.

b. Gerakan:
   Badan diangkat ke atas, ke kiri, dan ke kanan.

c. Sikap akhir:
   Badan kembali ke sikap semula.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.7 Back up

B. Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Daya tahan jantung dan paru-paru berkaitan dengan peredaran darah dan pernapasan. Daya tahan tersebut dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan otot-otot besar dalam waktu lama. Jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu. Sistem latihan yang dapat menjamin peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru *(endurance)*, yaitu:

1. Fartlek (Speedplay)

Fartlek atau *speedplay* yang diciptakan oleh Gosta Holmer dari Swedia, adalah sistem latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang. Fartlek adalah sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga yang memerlukan daya tahan.

Fartlek (bahasa Swedia) jika diterjemahkan menjadi *speedplay* atau bermain-main dengan kecepatan. Fartlek sebaiknya dilakukan di alam terbuka, di mana ada bukit-bukit, tanah pasir, semak belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah rumput, tanah lembek, dan sebagainya.

2. *Interval Training*

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.

Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training, yaitu:

a. Lamanya latihan.
b. Ulangan (*repetition*) melakukan latihan.
c. Beban (intensitas) latihan.
d. Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap ulangan dari latihan.

Contoh interval training (kerja pada tingkat aerobik):

a. Jarak lari (400 m);
b. Tempo lari (80 detik);
c. Ulangan lari (10 kali);
d. Istirahat (antara 3–5 menit).

3. *Joging*

Joging adalah berlari pelan (antara lari dan jalan) untuk kesehatan. Joging menurut Cooper kecepatan yang diperlukan untuk menempuh jarak 1,6 km lebih dari 9 menit.

Joging yang baik dilakukan pada pagi hari. Udaranya masih sejuk, segar, dan belum banyak polusi. Joging sangat baik untuk merangsang dan meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.

Joging dilakukan secara teratur selama 15–20 menit bermanfaat:

a. Menguatkan otot-otot pernapasan dan mengurangi hambatan aliran udara yang keluar masuk paru-paru.
b. Memperbaiki efisiensi memompa dan kekuatan otot jantung sehingga setiap denyut jumlah darah yang dialirkan dapat diperbesar.
c. Menjaga kesehatan otot-otot tubuh dan memperbaiki sirkulasi darah secara umum.
d. Meningkatkan jumlah total darah yang mengalir ke seluruh tubuh.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.8 Joging

C. Latihan Kelentukan dan Keseimbangan

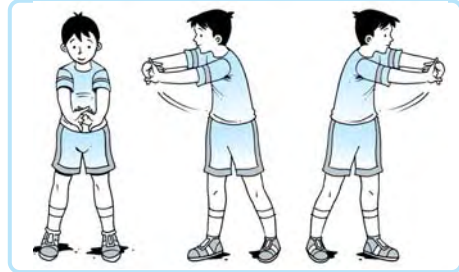
1. *Latihan Kelentukan*

Kelentukan adalah gambaran luas sempitnya ruang gerak persendian yang ada pada tubuh kita. Kelentukan berkaitan dengan elastisitas otot. Latihan yang diperlukan untuk mengembangkan kelentukan tubuh melalui latihan peregangan otot dan latihan untuk memperluas ruang gerak persendian. Berikut ini bentuk latihan kelentukan.

a. Latihan kelentukan merenggutkan tangan

Tujuannya adalah melentukkan pergelangan dari jari-jari tangan.

Pelaksanaannya:

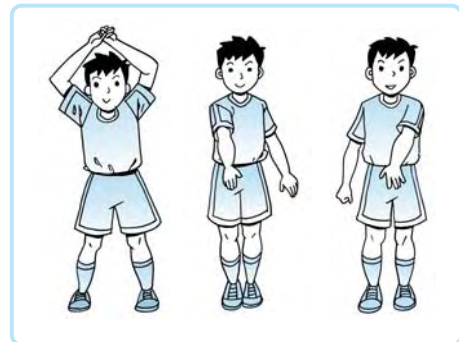
1. Siswa berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu.
2. Gerakan merenggutkan tangan di depan dada 8 kali.
3. Gerakan membungkukkan badan 8 kali.
4. Gerakan memutar pinggang ke kiri dan ke kanan 8 kali.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.9 Gerakan melatih kelentukan pergelangan dan jari-jari tangan

b. Latihan kelentukan sendi pergelangan tangan

Tujuannya adalah melemaskan persendian otot tangan.

Pelaksanaannya:

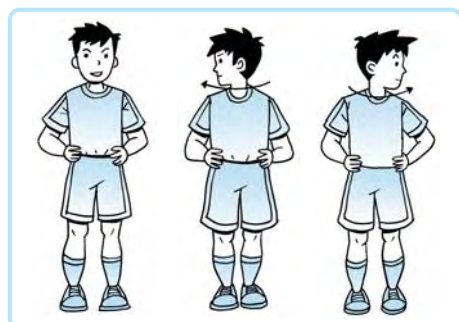
1. Berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, sejajar dengan bahu, dan kedua tangan berada di atas kepala. Kedua jari tangan bertemu.
2. Dilanjutkan gerakan dilanjutkan dengan mengangkat tangan, disertai badan lurus, kaki jinjit, kedua tangan lurus.
3. Gerakan dilakukan secara bergantian, tangan kanan, lalu tangan kiri dengan hitungan 2 × 8.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.10 Gerakan untuk melatih persendian otot tangan

c. Latihan kelentukan otot leher

Tujuannya adalah melemaskan persendian otot leher.

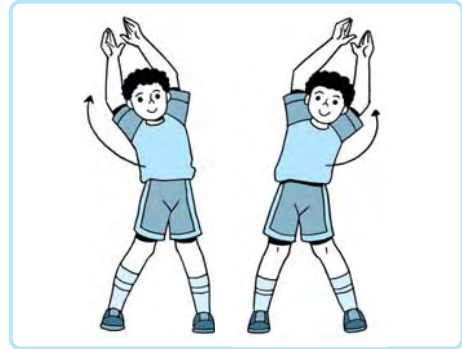
Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak, dengan kedua tangan di pinggang, pandangan ke depan.
2. Kemudian miringkan leher ke kiri dan ke kanan dengan hitungan 2 × kanan dan kiri.
3. Lanjutkan dengan gerakan leher ke bawah dan ke depan dengan hitungan 2 × kanan dan kiri.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.11 Gerakan untuk melemaskan persendian otot leher

d. *Latihan kelentukan otot pinggang*

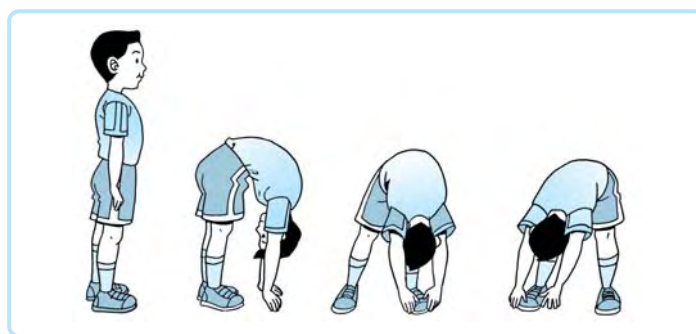
Tujuannya adalah melemaskan persendian otot pinggang.
Latihan meliukkan badan dapat dilakukan dengan cara:

1. Berdiri dengan posisi kaki terbuka selebar bahu, lutut lurus, pandangan ke arah depan.
2. Kedua tangan diluruskan ke atas menjepit telinga.
3. Liukkan badan ke samping kiri, pandangan dan dada menghadap ke depan, pertahankan sampai hitungan sepuluh.
4. Setelah itu, kembali tegak, liukkan kembali ke arah kanan, posisi dada dan pandangan mata menghadap ke depan.
5. Latihan ini dapat dilakukan dengan kaki rapat maupun terbuka.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.12 Latihan meliukkan badan

e. *Latihan kelentukan badan*

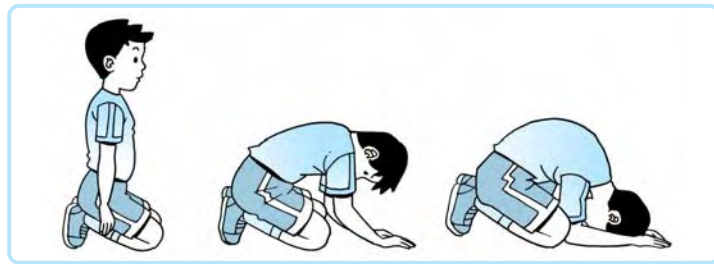
Tujuannya adalah untuk melemaskan otot pinggang.
Latihan membungkukkan badan dapat dilakukan dengan cara:

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
2. Bungkukkan badan ke depan bawah sampai kedua tangan menyentuh lantai.
3. Pandangan ke arah lutut, leher rileks.
4. Pertahankan sampai sepuluh hitungan.
5. Kembali pada posisi semula.
6. Bungkukkan kembali badan ke samping kiri, kedua tangan menyentuh ujung kaki pertahankan sampai hitungan sepuluh.
7. Kembali ke posisi awal, badan tegak.
8. Bungkukkan kembali badan ke samping kanan, kedua tangan menyentuh ujung kaki pertahankan sampai hitungan sepuluh.
9. Dalam melakukan gerakan ini lutut tidak ditekuk.
10. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.13 Gerakan membungkukkan badan ke depan, kiri, dan kanan

d. *Latihan peregangan*

Latihan peregangan bertujuan untuk melenturkan otot. Banyak latihan yang dapat dilakukan untuk meregangkan otot. Salah satu latihan peregangan dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Duduk berlutut, bungkukkan badan ke depan.
2. Kedua lengan lurus menyentuh lantai.
3. Tempelkan dahi pada lantai.
4. Pertahankan sampai hitungan sepuluh.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.14 Duduk berlutut membungkukkan badan dahi menyentuh lantai

2. *Latihan Keseimbangan*

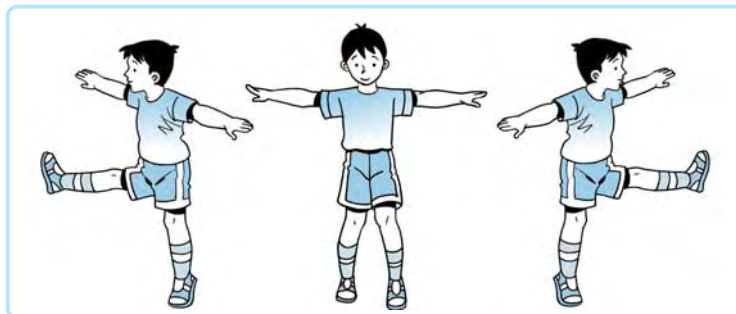
Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan gravitasi bumi, baik dalam situasi statis maupun dinamis. Keseimbangan statis posisi tubuh tetap, sedangkan keseimbangn dinamis posisi tubuh bergerak.

Berikut ini bentuk-bentuk latihan keseimbangan.

a. *Berdiri dengan satu kaki*

Tujuannya: menjaga keseimbangan badan secara bergantian.

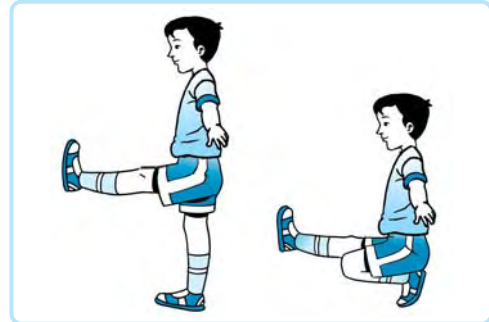
Pelaksanaan:

1. Berdiri tegak, kedua tangan direntangkan ke samping.
2. Angkat kaki kanan lurus ke depan dengan kaki kiri posisi jinjit.
3. Tahan selama beberapa saat.
4. Kembali ke sikap semula.
5. Lakukan secara bergantian dengan kaki kiri.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.15 Berdiri dengan satu kaki

b. *Berdiri dengan satu kaki lalu jongkok*

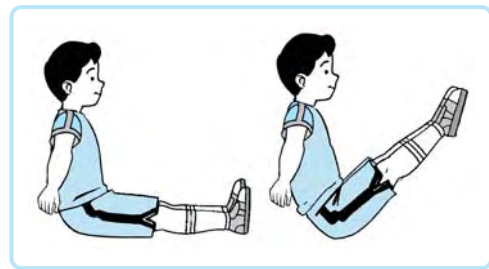
Tujuannya, menjaga keseimbangan tubuh dan titik berat badan.
Pelaksanaan:

1. Berdiri tegak kedua kaki rapat.
2. Angkat salah satu kaki lurus ke depan.
3. Kedua tangan direntangkan ke samping menjaga keseimbangan.
4. Perlahan-lahan bengkokkan kaki tumpu hingga jongkok bertumpu pada satu kaki.
5. Tahan selama beberapa saat lalu berdiri dan kaki lurus ke depan.
6. Kembali ke sikap semula.
7. Lalu bergantian dengan kaki yang lain.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.16 Berdiri dengan satu kaki lalu jongkok

c. *Duduk mengangkat kedua kaki*

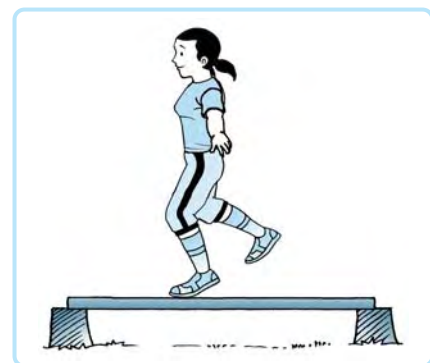
Tujuannya, menjaga keseimbangan punggung dan kaki.
Pelaksanaan:

1. Duduk selonjor kedua kaki lurus dan rapat.
2. Kedua lengan direntangkan ke samping.
3. Angkat kedua kaki ke atas perlahan-lahan.
4. Tahan selama beberapa saat.
5. Kembali ke sikap semula.
6. Lakukan secara berulang-ulang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.17 Duduk mengangkat kedua kaki

d. *Gerakan meniti titian*

Tujuannya: menjaga keseimbangan tubuh.
Pelaksanaan:

1. Berdiri tegak lalu naik ke balok titian.
2. Kedua tangan direntangkan ke samping.
3. Berjalan ke depan dengan kaki jinjit.
4. Berjalan ke belakang/mundur dengan kaki jinjit.
5. Kembali ke sikap semula.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.18 Gerakan meniti titian

3. Nilai-nilai yang Terkandung

Nilai-nilai yang terkandung dalam latihan kelentukan dan keseimbangan dalam materi ini menjadi faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Adapun nilai-nilai yang muncul adalah:

a. Nilai disiplin
   - Melakukan secara terus-menerus dan teratur gerakan kelentukan menghasilkan manfaat yang baik.
   - Membiasakan kondisi tubuh dalam keadaan bugar.
   - Menjaga bentuk tubuh agar tetap seimbang dan stabil.

b. Nilai tanggung jawab
   - Dengan melakukan gerakan kelentukan dan keseimbangan secara teratur dan terus-menerus, akan menumbuhkan kepercayaan diri dan rasa tanggung jawab.
   - Dengan berlatih menjaga kondisi tubuh tetap bugar.
   - Meningkatkan kebugaran jasmani merupakan faktor derajat kesehatan seseorang.

D. Latihan Kecepatan dan Kelincahan

1. Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang.

Berikut ini bentuk-bentuk latihan kecepatan.

a. Lari sprint berulang-ulang 5 kali dengan jarak 10 m

Tujuannya, meningkatkan kecepatan bergerak.

Pelaksanaannya:

1. Berdiri dengan awalan lari.
2. Aba-aba siap, ya, gerakan lari secepatnya sampai finish dengan jaraknya ± 25 km.
3. Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.
4. Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sesuai sebanyak 5 kali.

b. Lari sprint berulang-ulang 3 kali dengan jarak 20 m

Pelaksanaannya:

1. Berdiri dengan awalan lari.
2. Aba-aba siap, ya berlari secepatnya sampai finish dengan jarak ± 50 m.
3. Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.
4. Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sama sebanyak 3 kali.

c. Lari sprint berulang-ulang 2 kali dengan jarak 25m

Pelaksanaannya:

1. Berdiri dengan awalan lari.
2. Aba-aba siap, ya berlari secepatnya sampai finish dengan jarak 80 m.
3. Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.
4. Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sama sebanyak 2 kali.

Sebelum memulai latihan kecepatan lakukan dengan pemanasan lebih dulu, yaitu peregangan seluruh otot badan, terutama otot-otot kaki.

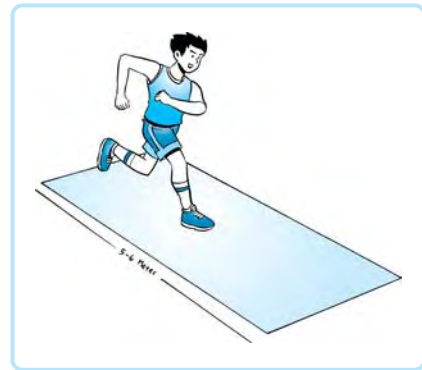
2. *Latihan Kelincahan (Agility)*

Kelincahan (*agility*) adalah suatu kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat merubah arah posisi tubuh berulang-ulang.

Berikut ini bentuk-bentuk latihan kelincahan.

a. *Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (shuttle run)*

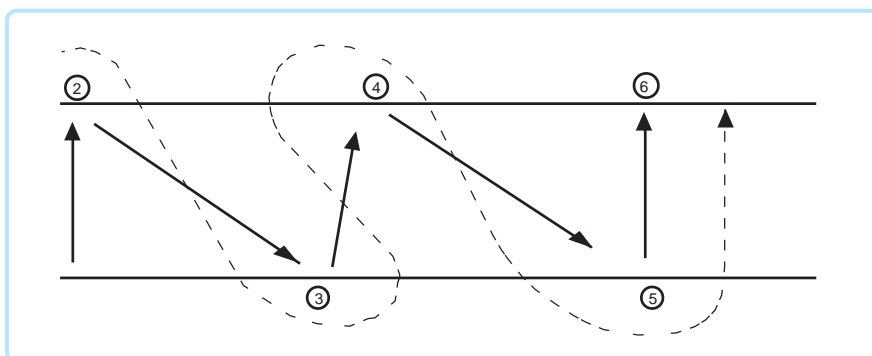
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Lari bolak-balik yang dilakukan secepat mungkin sebanyak 6–8 kali (jarak 4–5 meter).
2. Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.
3. Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauh, juga jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga tidak menyebabkan kelelahan bagi si pelari.
4. Dalam latihan ini yang diperhatikan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.19 Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (shuttle run)

b. *Latihan lari belok-belok (zig-zag)*

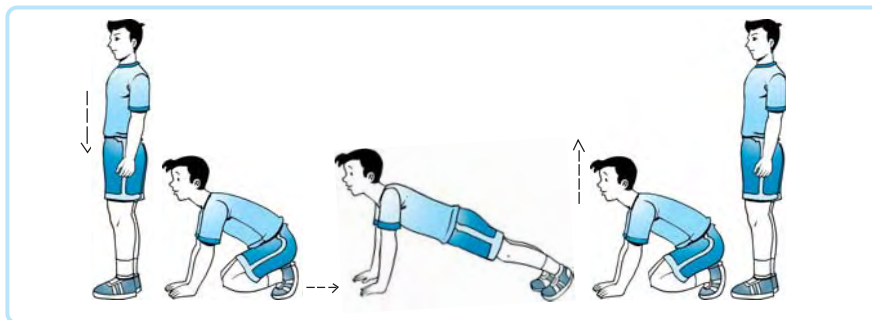
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Latihan ini dilakukan dengan cara berlari belok-belok dengan cepat sebanyak 2–3 kali di antara beberapa titik (misalnya, 5–6 titik).
2. Jarak setiap titik sekitar 2 meter.
3. Koordinasikan gerakan dengan baik dan konsentrasi penuh.
4. Lakukan gerakan lari dengan efisien dan efektif.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.20 Latihan mengubah gerak tubuh arah belok-belok

c. *Latihan mengubah posisi tubuh/jongkok-berdiri*

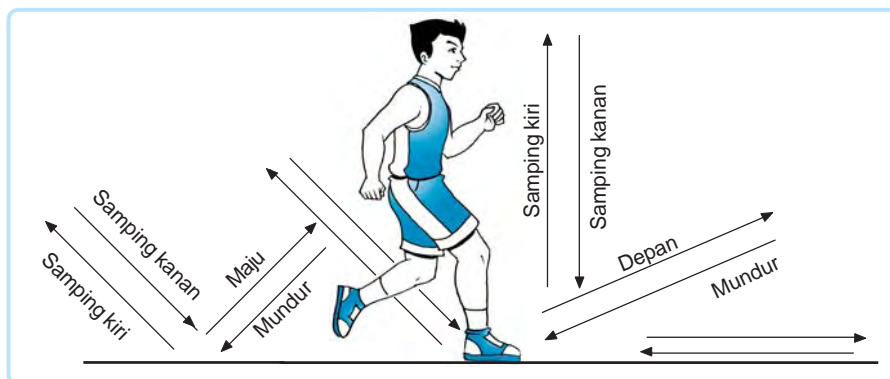
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Posisi awal berdiri tegak.
2. Jongkok sambil menumpukan kedua tangan di lantai.
3. Pandangan arah ke depan.
4. Lemparkan kedua kaki ke belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
5. Dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan.
6. Kemudian kembali ke posisi awal, berdiri tegak.
7. Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.21 Latihan mengubah posisi tubuh

d. *Latihan kelincahan bereaksi*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Berdiri dengan sikap ancang-ancang, kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatian tertuju pada aba-aba peluit.
2. Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.
3. Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.
4. Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya.
5. Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya.
6. Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa diselingi berhenti dahulu.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.22 Latihan kelincahan bereaksi

Latihan kecepatan dan kelincahan, merupakan latihan peningkatan kemampuan bergerak dari tempat ke tempat lain dan sekaligus mampu merubah gerak secara cepat, oleh karena itu dalam pelaksanaannya mengandung nilai-nilai:

a. Nilai displin
   - Taat melaksanakan latihan lari cepat.
   - Mematuhi perintah/aba-aba oleh guru.
   - Bergerak dengan semestinya secara berulang-ulang.
b. Nilai tanggung jawab
   - Dapat melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.
   - Memiliki keinginan untuk lebih meningkat dalam latihan.
   - Bertanggung jawab sebagai manusia yang diberikan kemampuan untuk berlari.

E. Sasaran dan Tujuan

Sasaran dan tujuan kebugaran jasmani dibagi menjadi tiga golongan, yaitu:

1. Penggolongan Berdasarkan Pekerjaan

Penggolongan kebugaran jasmani berdasarkan pekerjaan, meliputi:

a. Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
b. Kebugaran jasmani bagi karyawan, pegawai, dan petani adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas.
c. Kebugaran jasmani bagi angkatan bersenjata adalah untuk meningkatkan daya tahan/tempur.

2. Penggolongan Berdasarkan dengan Keadaan

Penggolongan kebugaran jasmani berdasarkan keadaan, meliputi:

a. Kesegaran jasmani bagi penderita cacat adalah untuk rehabilitasi.
b. Kesegaran jasmani bagi ibu hamil adalah untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran.
c. Kesegaran jasmani bagi orang yang sehat untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya agar tetap fit. Tubuh yang fit akan menjauhkan berbagai penyakit. Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian dari pola hidup sehat.

3. Penggolongan Berdasarkan Usia

Penggolongan kebugaran jasmani berdasarkan usia terdiri atas:

a. Kebugaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
b. Kebugaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik. Kondisi fisik seseorang akan segar bugar dengan melakukan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, dan makan makanan yang bergizi.

Kegiatan Individu/Kelompok

1. Buatlah suatu esai tentang manfaat kebugaran jasmani menurut kamu!
2. Ciptakan gerakan-gerakan kebugaran jasmani bersama kelompokmu, dan praktikkan hasil kreasi kelompokmu di depan teman-temanmu!
3. Tuliskan manfaat yang kamu rasakan dalam latihan kebugaran jasmani.

Rangkuman

Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi seseorang untuk melakukan kegiatan atau tujuan yang ingin dicapai dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani mencakup aspek kesehatan dan performa. Unsur-unsur kebugaran jasmani, meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, fleksibilitas, koordinasi, agilitas, kecepatan, dan keseimbangan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot, antara lain push up, pull up, squat thrust, sit up, dan back up. Daya tahan jantung dan paru-paru dilatih dengan joging, fartlek, dan interval training.

Bentuk-bentuk latihan kelentukan, antara lain meliukkan tubuh, membungkukkan badan, dan latihan peregangan. Adapun latihan keseimbangan, antara lain:

1. berdiri dengan satu kaki,
2. duduk mengangkat kedua kaki, dan
3. berjalan meniti titian.

Bentuk-bentuk latihan kecepatan, antara lain dengan lari sprint berulang-ulang dengan jarak yang terus bertambah. Adapun bentuk latihan kelincahan berupa shuttle run, lari zig-zag, mengubah posisi tubuh, dan kelincahan bereaksi.

Kebugaran jasmani tetap terjaga dengan:

1. Olahraga teratur.
2. Istirahat yang cukup.
3. Makan makanan bergizi.
4. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Daya ledak disebut juga ....
   a. speed
   b. power
   c. agility
   d. strength

2. Di bawah ini yang *bukan* komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan setiap hari oleh kita adalah ....
   a. kecepatan
   b. kekuatan
   c. agilitas
   d. gerakan melompat
3. Derajat atau kemampuan seseorang dalam rangka melakukan kegiatan sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti disebut ....
   a. kebugaran jasmani
   b. pendidikan jasmani
   c. kesehatan jasmani
   d. jasmani dan kesehatan
4. Kekuatan disebut juga ...
   a. speed
   b. power
   c. agility
   d. strength
5. Pemberian beban latihan otot-otot tubuh manusia harus disesuaikan dengan ....
   a. waktu
   b. usia dan beban latihan
   c. kemampuan dan berpikir
   d. keinginan dan berpikir
6. Untuk membantu teman yang melakukan *sit up*, dilakukan dengan ....
   a. memegang kepala
   b. memegang perut
   c. memegang ujung kaki
   d. memegang punggung
7. Lari fartlek dilakukan untuk melatih ....
   a. kecepatan
   b. daya tahan
   c. kelincahan
   d. kekuatan
8. Berikut ini yang *bukan* bentuk latihan untuk melatih kekuatan adalah ....
   a. squat jump
   b. push up
   c. pull up
   d. joging
9. Tujuan latihan kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah ....
   a. mempertahankan kondisi fisik
   b. untuk rehabilitasi
   c. melatih kekuatan otot
   d. untuk pertumbuhan dan perkembangan
10. Sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat disebut ....
    a. interval training
    b. kesegaran jasmani
    c. repetition
    d. kesehatan jasmani
11. Gerakan *push up* termasuk jenis latihan peregangan ....
    a. kontraksi relaksasi
    b. statis
    c. pasif
    d. dinamis
12. Badan dibungkukkan adalah salah satu contoh peregangan ....
    a. dinamis
    b. pasif
    c. statis
    d. kontraksi relaksasi
13. Untuk melatih otot-otot bahu, lengan, punggung, deltoid, pasterior, dan teres mayor diperlukan bentuk latihan ....
    a. rowing
    b. wrist roll
    c. isometris
    d. tricep stretch
14. Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak disebut ....
    a. kekuatan
    b. kelentukan
    c. peregangan
    d. daya tahan

15. Latihan *shuttle run* termasuk jenis latihan ....
    a. isometris
    b. kelentukan
    c. daya tahan
    d. kelincahan

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Sebutkan komponen dalam kesegaran jasmani! Bagaimana cara melatih masing-masing komponen tersebut?
2. Otot-otot apa saja yang dirasakan dalam melakukan *sit up, push up, pull up, back up,* dan *squat thrust*? Sebutkan tahap gerakannya!
3. Apa manfaat yang kamu rasakan setelah melakukan olahraga kesegaran jasmani?
4. Bagaimana pendapatmu agar latihan kesegaran jasmani dapat dilakukan secara rutin?
5. Jelaskan yang dimaksud dengan daya tahan otot!

III. Ujian Praktik

1. Lakukanlah lari santai (joging) selama 6 menit!
2. Lakukanlah latihan *sit up, push up, pull up,* dan *squat thrust*!
3. Buatlah rencana latihan kegiatan kebugaran jasmani! Lakukanlah bersama teman-teman sekelasmu!

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan, kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:
90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70% –79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya, namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.